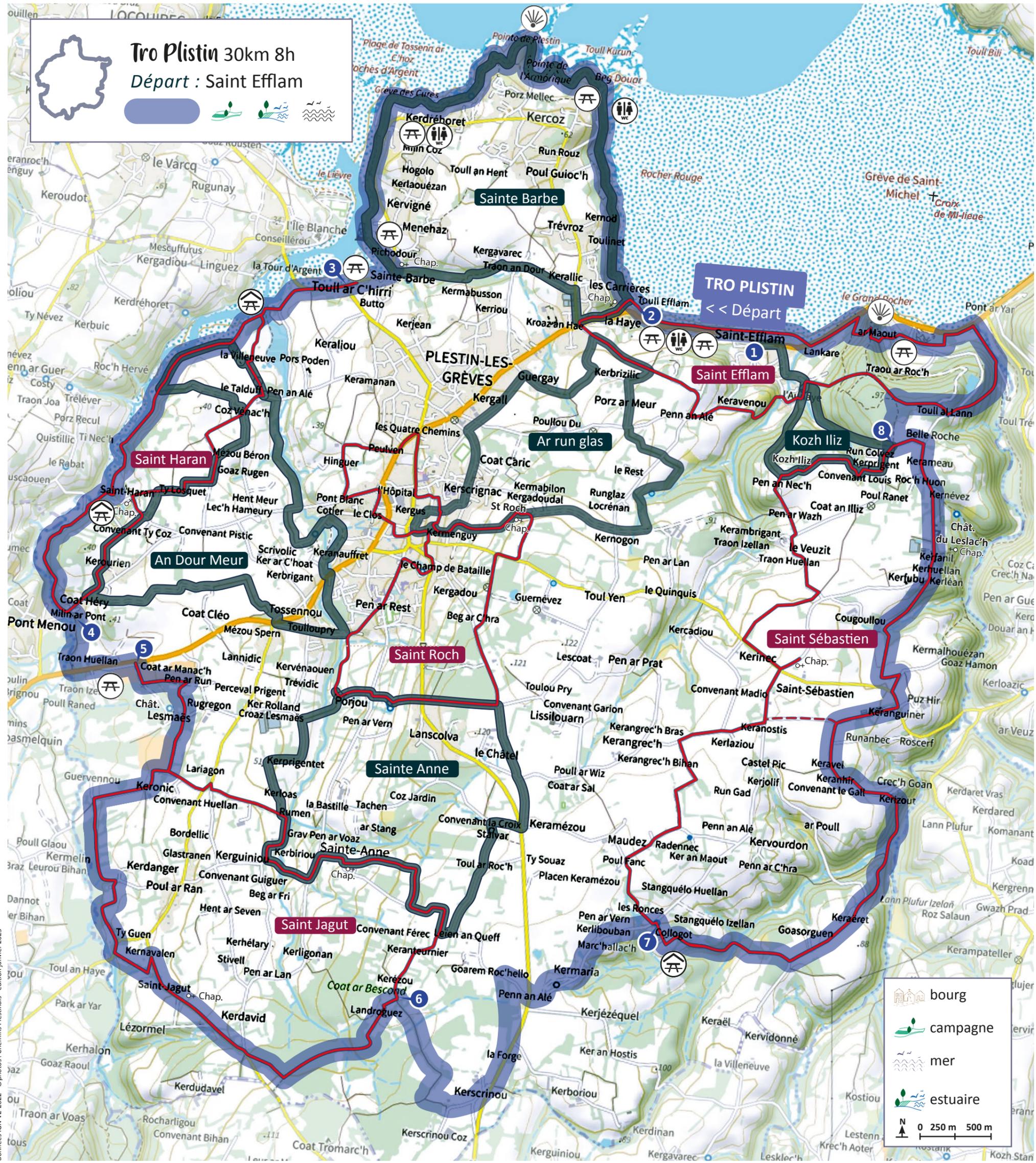




# Tro Plistin 30km 8h

Départ : Saint Efflam



### An Dour Meur 8,5km 2h30

Départ : Bourg



### Sainte Barbe 7,5km 2h30

Départ : Toul an Hery (Toull ar C'hirri)



### Saint Roch 8,2km 2h

Départ : Bourg



### Ar run glas 7km 2h30

Départ : Bourg



### Saint Efflam 8km 2h30

Départ : Saint Efflam



### Saint Sébastien 12,2km 3h30

Départ : Chapelle Saint Sébastien



### Kozh Iliz 3,5km 1h15

Départ : Saint Efflam



### Saint Haran 7,5km 2h

Départ : Toul an Hery (Toull ar C'hirri)



### Sainte Anne 8,3km 2h15

Départ : Bourg



### Saint Jagut 10,5km 3h

Départ : Route de Morlaix



Pour chaque boucle, se reporter à la fiche descriptive.

La commune de Plestin-les-Grèves offre un large choix de randonnées empruntant près de 80 km d'itinéraires balisés.

Les dix boucles proposées permettent de marcher en bord de mer, le long de l'estuaire du Douron ou à la découverte des chemins creux qui parcourent vallées et collines du Trégor.

Plusieurs boucles se rejoignent ou ont des tronçons communs. Elles peuvent donc se combiner et permettre la création d'autres parcours. Certains sont suggérés sur le blog sous forme de cartes ou de fichiers gpx téléchargeables.

Il est également possible de réaliser le tour complet de la commune en empruntant le Tro Plistin, longue boucle de 30 km.

De nombreux autres chemins non balisés existent sur la commune. Ils sont répertoriés sur une carte également disponible en ligne sur le blog.

### Attention :

- Seuls les chemins balisés sont entretenus par l'association "Chemins Plestinais et Patrimoine".
- Les boucles ne sont balisées que dans un sens.



cheminsplestinais.dcea.fr

# Tro Plistin et autres boucles à Plestin



cheminsplestinais.dcea.fr



### A voir en chemin

- Bornes du domaine public maritime
- Moulin de La Vicomté de la fin XVII<sup>e</sup> au XX<sup>e</sup>, Unité de production électrique - 1941

### A voir à proximité

- Temple gallo-romain de Kozh Iliz du I<sup>er</sup> au III<sup>e</sup>
- Croix de Mi-Lieue

### Boucles en partie empruntées

- Saint Efflam, Sainte Barbe, Saint Haran, Saint Jagut, Saint Sébastien

- Patrimoine bâti : Chapelles, fontaines et croix Manoirs et châteaux Maisons traditionnelles remarquables Villas balnéaires et anciens hôtels - début XX<sup>e</sup> Thèmes du Hogolo - du I<sup>er</sup> au III<sup>e</sup> Port de Toul an Hery Baïsse du Pichodour Pont Cornic - 1934 (interdépartemental)

- Continuer par des chemins puis des petites routes sur le plateau. Atteindre la départementale, la longer avant de s'en éloigner puis la traverser.
- Dépasser la fontaine Saint Yves et arriver à Collogot. Lavoir et fontaine.
- Progresser à travers le bocage vallonné jusqu'au ruisseau du Yar. Remonter sur le plateau. *campagne environnante*. Suivre la route. *Chapelle Sainte Catherine début XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> et château du Leslac<sup>e</sup>h début XVII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup>*. Tourner avant la maison de notables de Belle-Roche fin XIX<sup>e</sup> début XX<sup>e</sup>.
- Gagner le bois puis descendre jusqu'au Yar qui rejoint la mer. Se diriger vers le Grand Rocher que l'on contourne. Accès escarpé au sommet *la Lieue de Grève*. A voir à marée basse la Croix de Mi-Lieue, ancien repère pour la traversée de la grève entre Saint Michel et Saint Efflam. Puis gagner la plage qui ramène au point de départ.

- ### A voir en chemin
- Pré-salés de Saint Haran
  - Belles allées boisées et chemins creux
  - La Lieue de Grève
  - Domaine forestier départemental du Grand Rocher
  - Estuaire et vallée du Douron
  - Site Natura 2000



**Difficultés**  
Passages escarpés  
Traversées de départementales  
Dénivelé cumulé : 500 m

**Départ**  
Lan Carré (face au centre nautique)

**Balisage**  
Balises de couleur verte et blanche

- Rejoindre la plage et la longer par la gauche jusqu'à Toull Efflam. *Chapelle et fontaine Saint Efflam fin XVI<sup>e</sup> et début XX<sup>e</sup>* ; *table*
- Faire le tour de la Corniche de l'Armorique. Poursuivre jusqu'à la cale de mise à l'eau du port (face au centre nautique). *estuaire du Douron et lie* de Toul an Hery (Toull or C'hirri). *Chapelle Sainte Barbe du XVI<sup>e</sup> au XVIII<sup>e</sup>, manoirs et ancien port céréalier du XVII<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup>*.
- Longer la rive droite du Douron. *hivernage d'oiseaux*. Fontaine et chapelle Saint Haran début XVIII<sup>e</sup>, Atteindre Pont Menu.
- S'engager dans le chemin en face qui suit la vallée du Douron. *Moulin de La Vicomté transformé en unité de production électrique en 1941*. Remonter la départementale par la gauche et traverser au niveau de l'ancienne aire de repos.
- Après avoir contourné le château de Lesmaës et son parc fin XV<sup>e</sup>, XVII<sup>e</sup> et XIX<sup>e</sup>, le parcours se rapproche de nouveau du cours du Douron. Cheminer dans la vallée puis s'élever progressivement vers le plateau par des sentiers et des petites routes. *Chapelle Saint Jagut fin XV<sup>e</sup>*. Après une traversée en sous-bois, rejoindre Kerezou.

Une boucle pour randonneurs endurants qui permet, en faisant le tour de la commune, de découvrir la diversité de ses paysages et les richesses de son patrimoine. Ce circuit emprunte successivement des portions de différentes boucles proposées dans cette pochette. Il convient donc de suivre leur balisage. Seuls les tronçons reliant deux boucles ont un balisage spécifique Tro Plistin.

TRO : Tro Plistin

Plestin 30km • 8h

BOUCLE : Tro Plistin